

## INHALT

**Einleitung zum vedischen Kochen**

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	10
<b>Die vedischen Gesundheitsprinzipien</b>	
Nahrung ist Leben – die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	11
Vollkommene Gesundheit durch richtiges Essen	13
Vedische Ansichten zur Ernährungsweise	13
Genmanipulierte Lebensmittel	14
Vedische Kochkunst	15
Vedische Verhaltensregeln beim Essen	16
Vedische und Ayurvedische Grundprinzipien	17
Dosha-Ungleichgewichte	18
Die sechs Geschmacksrichtungen	18
Natürliche Bedürfnisse fördern die Gesundheit	19
Einteilung der Lebensmittel	20

**Gesunde ayurvedische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen**

Ghee	21
Die Herstellung und der besondere Wert von frischem Jogurt in der Ayurveda Küche	22
Ayurvedisches Wasser	23
Ingwerwasser	23
Amrit Kalash	23
Amla-Frucht und die Geschichte von Hastamalaka	25

**Leben im Einklang mit den Zeitzyklen**

Tagesplan	26
Dinacharya – die gesunde vedische Tagesroutine	27
Beschreibung und Zeichnung des Sonnengrußes	27
Der gesunde, ayurvedische Essensplan	31
Essen im Rhythmus der Tageszeiten	33
Essen im Einklang mit den Jahreszeiten	34
Die drei Doshas in den Lebensabschnitten	35

**Rezepte**

Menüvorschläge	36
Tipps für die ayurvedische Küche	37
Zusammenfassung der Wirkung der einzelnen Geschmacksrichtungen	39
Abkürzungen und Maßangaben	39

**Frühstück 40**

Frühstücksbrei mit Reisflocken	41
Olgas ayurvedischer Frühstücksbrei	42
Feine Gewürzmilch	43
Deliziöser exotischer Fruchtsalat	44
Frische Morgenduftwaffeln mit Äpfeln	45

**Süßspeisen 46**

Mango-Kokosnuss-Creme Surprise à la „Govardhana“	48
Persisches Granatapfelsorbet Marwani nach „Farah Diba“ Art	49
Birne Helene auf persischem Granatapfel „Farah Diba“	50
Vivasvats feiner Vanillepudding	51
Himmlische Creme „Shrikhand“	52
Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ Bad Emser Art	53
Orangensorbet „Casablanca“	54
Pfirsichsorbet „Mirabay“	55
Melonensorbet an „Kawasakinaki-Kiwicremesoße“	56
Kawasakinaki-Kiwicremesoße	57
Reispudding Khir „Sweet Vera“	58
Franks Ayurvedischer Apfelstreusel (Crumble)	59
Indische Teegebäckbällchen „Ramaputram“	60
Shri Ganeshas Sweet Laddus	61
Radhe Shyam Mandel Barfi	62
Madhusudanas Cashew Barfi	63

**Salate / Raitas 64**

Elisabeths Weisskrautsalat nach „russischer Art“	65
Insalata di Napoli	66
Avocadosalat mit „Sita Yasmin Dip“	67
Omas feiner Rote-Beete-Salat	68
Freiburger Karottensalat	69
Selleriesalat „New York“	70
Frischer Eisbergsalat an Mandarinene-Kräutermarinade	71
Gurken-Raita „Shambhu“	72
Sweet Ammajies Zucchini-Minz-Raita	73

**Kräuteröl 74**

**Salatsaucen 75**

Salatsauce Nature	75
Salatsauce Italia	75
Französische Dijon-Estragon-Salatsauce	75
Oma Minnas Jogurt-Dill-Salatsauce	75

**Suppen 76**

Bad Emser Karottencremesuppe	77
St. Petersburger Borschtsch Suppe	78
Texanische Kürbiscremesuppe	79
Minestrone di Verdi	80
Bad Emser Königliche Reissuppe	81
Indische Gurkengemüsesuppe „Shantanand“	82
Franks bunte Gemüsesuppe mit Fenchel	83
Mailänder Zucchini-cremesuppe	84
Florentiner Spinatcremesuppe	85

**Brot / Dosas 86**

Chapatis	87
Bananen Puri (Kela Puri) – Indisches Fladenbrot –	88
Apollonias Gewürzwaffeln nach Frangipanis Art	89
Neapolitanisches Kräuterbrot	90
Pizza á la Milanese mit Auberginen	91
Thavaraja Dosas à la Tamil Nadu (Dalpfannkuchen)	92
Papadams (Fladenbrot)	93

**Panir 94**

Panir (Basisrezept)	95
„Raam Raj’s“ Spinat mit Panir	96
Mathar-Panir „Maharadscha“ mit grünen Erbsen und Kaiserschoten	97

**Reisgerichte 98**

Weißer Himalaya Wolken-Duftreis	99
Portugiesische Gemüsereispfanne Portoville	100
Reis auf indonesische Art	101
Santoshimas Regenbogenreis	102

**Pastagerichte 103**

Spaghetti con Carciofi di Napoli	104
Spaghetti al pesto „Genovese“	105
Spaghetti mit frischen Kräutern „Venezia“	106
Ditali Con Pomodori	107

<b>Dalgerichte</b>	<b>108</b>
Mahanna Annachanadal	110
Nordindisches Kichererbsengemüsedal „Kali Mata“ mit frischem Panir	111
Devi-Raja-Rani's grünes Erbsendal	112
Shri Keshavas Masoordal	113
Mungdal „Suryadevalam“	114
Westfälisches Linsengericht nach „Oma Minnas“ Art	115

<b>Kitchery</b>	<b>116</b>
Kitchery „Annapura Mata“	117
Kitchery „Nataraja“	118
Kitchery „Gheeli Sak Kalikuttam“	119

<b>Gemüsegerichte</b>	<b>120</b>
Karotten Natures „Simple Mind“	121
Oma Isselbachs Rotkrautgericht	122
Kaiser Wilhelms Spargelgericht nach Bad Emser Art	123
Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce	124
Broccoli ayurvedisch-chinesisch	125
Westerwälder Wirsingpüree	126
Weißkohl nach Kasacken-Art	127
Zucchini in Venezianischer Tomatensauce	128
Zucchini Naturale Simplicato	129
Kaiserschoten nach französischer Art	129
Kürbis aus Omas Backofen	130
Ayurvedische Bratkartoffeln	131
Fenchel italienisch „Natura“	132
Willi-Chilis-Rettichgericht	133
Rosenkohl „Belladonna“	134
Bad Emser Kurhaus Kartoffelbrei ayurvedisch	135
Rote Beete „einfach aber genial“	136
Mangold „Phantasia Orientalis“	137

<b>Currys</b>	<b>138</b>
Bombay-Bananencurry „Chandradatta“	139
Ganapatis Blumenkohlgemüsecurry	140
Surya Devaputranam Sweet Potatoes	
Gurkengemüsecurry	141

<b>Chutneys</b>	<b>142</b>
Tomaten-Aprikosen-Feigen-Chutney „Durgamata“	143
Shri Venkadeshvarans Kokosnusschutney	144
Naga-Babas Auberginenchutney	145
Bananenchutney aus Brindaban	146
Apfelchutney „Seb Ki“	147
Dewis Birnenchutney	148
Ananaschutney nach nordindischer Art „Gangaputram“	149
Papaya-Sharaya-Mango-Chutney	150
Erfrischendes Petersilienchutney	151
Minzchutney	151

<b>Gewürzmischungen</b>	<b>152</b>
Vedisches Currypulver	153
Currymischung Madras	153
Garam Masala	153
Kräutersalzmischung zart	154
Kräutersalzmischung pikant	154
Kräutersalzmischung scharf-würzig	155

<b>Getränke</b>	<b>156</b>	Piment (Nelkenpfeffer, Allspice)	184
Sweet Olgas Honig Lassi	157	Safran (Keshara)	184
Lassi Nature	157	Salz	185
Himbeer Lassi „Maha-Lakshmi“	158	Schwarzer Pfeffer und Pippali	186
Vaikunthanans Mango Lassi Supreme	159	Senf	187
Kokosnusslassi nach Sri Lanka Art	159	Sternanis	187
Yogi Tee „Maharaj“	160	Tamarinde	188
Francescos Capuccino Naturale	161	Vanille	188
Gewürzmilch Aphrodite	162	Zimt (Stangenzimt, Zimtrinde, Cassia)	189
„Indischer Traum“	162	<b>Kräuter</b>	<b>190</b>
Frische ayurvedische Limonade	163	Basilikum (Tulasi)	191
Basilikum-Erdbeer-Bowle „Summer Dream“	164	Beifuß	192
Früchtebowle „Surprise“	165	Bohnenkraut	192
<b>Gewürze &amp; Kräuter richtig nutzen, Heilwirkung und Nutzung und eine kurze Einführung in den Veda</b>	<b>166</b>	Borretsch	193
<b>Gewürze</b>	<b>170</b>	Dill	194
Ajuwan	170	Estragon	194
Anis	170	Kerbel	195
Asafoetida	171	Kresse	195
Bockshornklee	171	Liebstockel	196
Chilli	172	Majoran	196
Coriander und Corianderkraut	173	Minze (Pfefferminze, grüne Minze)	197
Curryblätter	174	Oregano	198
Fenchelsamen	175	Petersilie	198
Galgant	175	Rosmarin	199
Gelbwurz (Curcuma)	176	Salbei	199
Gewürznelke	176	Thymian	200
Granatapfelsamen	177	Zitronenmelisse	200
Ingwer (Sringavera)	177	<b>Anhang</b>	<b>202</b>
Kalajeera (Schwarzer Kreuzkümmel)	178	Transzendente Meditation (TM)	203
Kardamom (Ela oder Elaichi)	178	Ram Raj – die Beschreibung des „Himmels auf Erden“	204
Knoblauch	179	Typen-Test (Doshas)	206
Kreuzkümmel (Mutterkümmel, Cumin)	180	Lebensmitteleinteilung nach den 3 Doshas	208
Kümmel	180	Schlusswort	211
Lorbeer	181	Wichtige Adressen	212
Mangopulver (Amchur)	181	Empfehlenswerte Literatur	213
Muskatnuss	182	Informative Internetseiten	213
Muskatnussblüte (Macis)	182	Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems	214
Nigella (Schwarzkümmel)	183	Maharishi Ayurveda Products Europe B.V.	215
Paprika	183	Weiteres aus dem Frank's Veda Shop-Verlag	215-218
		Stichwortverzeichnis	219
		Glossar	223